

## Association Lo Bartas Année 2024-2025

### L'association Lo Bartas propose les activités suivantes:

- une *randonnée tous les dimanches* à la journée. Elles sont classées selon les difficultés (longueur, dénivelée, passages techniques,...) de Force 2 à Force 5. Le programme indique la longueur et le dénivelé de la randonnée. L'animateur classe la randonnée en fonction de la longueur et du dénivelé (En général: Force 2=de 15 à 20km, Force 3= de 20 à 25km, Force 4= de 25 à 30km, Force 5= plus de 30km).
- une *randonnée tous les mardis* après-midi. Le programme indique la longueur et le dénivelé de la randonnée.
- une *randonnée tous les jeudis* à la journée. Le programme indique la longueur et le dénivelé de la randonnée.
- des *séjours de 2 à 15 jours* en étoile ou en itinérant en montagne ou ailleurs
- de la *marche nordique tous les samedis matin*
- de la *marche aquatique tous les samedis matin*
- d'autres activités comme le *WE club*, les "*pintades du Bartas*", la *galette des rois*,...

### Tous les programmes sont sur notre site internet page « Activités »

**Covoiturage:** Pour toutes ces activités un covoiturage est organisé pour rejoindre le lieu de départ. Le montant du covoiturage est indiqué par l'animateur en application du tarif fixé par le Conseil d'administration. Il convient de prévoir une paire de chaussures de rechange pour éviter de salir la voiture du covoitureur!

**Le départ se fait en général du parking de La Grave** à l'heure indiquée sur le programme. Les participants doivent avoir un équipement adapté à l'activité et respecter les consignes des animateurs.

**Pour la prochaine année sportive 2024-2025 qui commence au 1er septembre, le tarif de l'adhésion est fixé à 48€ comprenant la licence FFRandonnée, l'assurance individuelle accident et l'adhésion au club.**

Avant d'adhérer, **l'association vous recommande fortement de venir faire un essai de randonnée** pour tester votre niveau et apprécier l'ambiance du club. Il suffit de se présenter au départ de la randonnée à l'heure indiquée sur le programme. Il est conseillé de commencer par une randonnée facile.

.../...

## **Précisions concernant l'adhésion et le certificat médical :**

En tant que fédération sportive délégataire de l'activité randonnée, la FFRandomnée s'engage auprès de l'Etat et auprès du réseau à « veiller à la santé des adhérents et à prendre les dispositions nécessaires à cet effet ». Cela souligne la volonté de respecter ses devoirs de sécurité et de prévention vis-à-vis des licenciés.

La loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé et ses décrets d'application, puis la loi n°2022-296 du 2 mars 2022 visant à la démocratisation du sport et ses décrets d'application, laissent aux fédérations sportives l'appréciation de la durée de validité du certificat médical d'absence de contre-indications à la pratique (CACI) des disciplines que leur a déléguées le ministère des Sports et les activités connexes proposées au sein des clubs. Cette simplification administrative veut responsabiliser les pratiquants vis-à-vis de leur santé ; elle aboutit aux règles suivantes en avril 2023 pour la FFRandomnée :

1. ***Nouvelle adhésion*** : Un Certificat médical d'Absence de Contre-Indications à la pratique (CACI) pour la pratique des activités de marche et de randonnée et activités connexes (loisirs et/ou compétition), datant de moins de six mois est obligatoire pour toute première prise de licence et à chaque reprise de licence après une interruption de deux saisons sportives ou plus.
2. ***Renouvellement annuel de la licence : le pratiquant doit attester avoir pris connaissance du questionnaire de santé*** . En cas de réponse positive à une ou plusieurs questions, la commission médicale fédérale conseille vivement de consulter un médecin sur la poursuite des pratiques concernées (loisirs et/ou compétition) ***mais le certificat médical n'est plus exigé***. Ce questionnaire est la propriété du licencié et ne doit pas être montré au club ou à ses animateurs.

Le bulletin d'adhésion et le questionnaire de santé sont est disponibles en téléchargement sur la page d'accueil de notre site internet.

Pour adhérer il faut donc remplir ce **bulletin d'adhésion** et nous l'envoyer accompagné **d'un chèque** correspondant au montant de l'adhésion. Adresse postale : Lo Bartas, 4 Rue Guilhem Estève, 12100 millau.

**IMPORTANT : La licence de la FFRandomnée est dématérialisée. Elle vous sera envoyée par mail (Vous devez donc indiquer une adresse mail sur le bulletin d'adhésion)**

***Pour de plus amples renseignements vous pouvez nous écrire à l'aide de la page contact du site ou bien venir nous rencontrer à notre permanence (au 4, rue Guilhem Estève à Millau) dès le début du mois de septembre (et jusqu'au 31 décembre) tous les vendredis entre 18h00 et 19h00.***